

Niveau 3 : "Patineur"

Les objectifs d'apprentissages

Objectif général : Perfectionner ses acquis en maîtrisant vitesse et formes de déplacement

Objectifs	Exemples de tâches à réaliser
Améliorer son équilibre en augmentant le temps de glisse sur un pied	Se tenir longtemps sur une jambe Enchaîner: ramasser un objet (palet) et le déposer dans une réserve surélevée
Améliorer son déplacement en marche avant et en arrière	Glisser de plus en plus vite en augmentant la force de la poussée latérale et en réduisant la fréquence Glisser en arrière en transférant le poids d'un patin sur l'autre
Tourner	Patiner en pas croisés en faisant des grandes courbes à droite et à gauche
Réduire le temps de freinage	S'arrêter en utilisant différentes techniques de freinage (chasse neige, en pivotant les deux pieds en même temps, en faisant déraper un seul patin)
Franchir un obstacle en sautant	Franchir un obstacle en sautant sur les deux pieds Changer de direction en sautant sur les deux pieds – (demi-tour)

Les comportements recherchés

Les différents comportements observés aux différents stades de l'évolution



S'équilibrer	Equilibre stable dissociation jambes – tronc A les jambes fléchies et les bras équilibrateurs Dissocie le regard et la trajectoire
Se déplacer	Se déplace en avant avec transferts d'appuis réguliers : patinage fluide, rapide et contrôlé Se déplace en arrière en poussée alternative
Se diriger	Tourne en en pas croisés Effectue les demi-tours à droite et gauche
S'arrêter	S'arrête en dérapage parallèle
Franchir	Franchis des obstacles bas en effectuant un petit saut pieds joints